Gouvernement du Canada | Government of Canada

# Gluten

## Un groupe de protéines que les personnes atteintes de troubles liés au gluten devraient éviter

2018

***Le terme « gluten » est couramment utilisé pour désigner un groupe de protéines appartenant à la même famille que l'on appelle les prolamines et les gluténines et que l'on retrouve dans le blé, le seigle et l'orge. Le gluten est nocif pour les patients souffrant de troubles liés au gluten (expression désignant l'ensemble des troubles associés au gluten), dont la maladie cœliaque, l'allergie au blé, ainsi que la sensibilité au gluten non cœliaque, la dermatite herpétiforme (manifestation cutanée de la maladie cœliaque) et l'ataxie au gluten.***

***Les prolamines présentes dans le blé (gliadines), dans le seigle (sécalines) et dans l'orge (hordéines) sont considérées comme étant les plus préoccupantes pour les personnes souffrant de la maladie cœliaque.***

***Chez les personnes allergiques au blé, le gluten (gliadines et gluténines) et certaines autres protéines (albumines et globulines) présentes dans le blé peuvent déclencher des réactions allergiques, ce qui n'est pas le cas du gluten contenu dans le seigle et l'orge.***

*Le gluten ne présente* ***aucun danger*** *pour les personnes* ***non atteintes*** *de maladie cœliaque, d'allergie au blé ou de troubles liés au gluten.*

### Quels sont les symptômes des troubles liés au gluten?

### Maladie cœliaque

- La maladie cœliaque est une maladie chronique intestinale d'origine immunitaire qui se manifeste chez les personnes génétiquement prédisposées. Elle est déclenchée par une exposition aux protéines de gluten alimentaire et est différente d'une allergie alimentaire. Les symptômes de la maladie cœliaque sont très variables tant en étendue qu'en gravité. Les douleurs abdominales, la diarrhée, les ballonnements et la constipation sont des symptômes gastro-intestinaux fréquents. Certains patients ne présentent aucun symptôme gastro-intestinal mais souffrent de fatigue, de maux de tête, de difficultés à se concentrer ou de dépression. D'autres patients ne présentent aucun symptôme évident mais ont une anémie avec un faible nombre de globules rouges (lié à une carence en fer ou en acide folique) et une ostéoporose (diminution de la masse osseuse). Les enfants peuvent présenter un retard de croissance ou de la puberté.

Canada

Lorsque la maladie progresse en raison d'une exposition continue au gluten, des complications à long terme peuvent survenir, impliquant plusieurs organes.

- Afin de fournir davantage d'information au sujet de la maladie cœliaque, Santé Canada a conçu une brochure intitulée *La maladie cœliaque – le lien au gluten*. On peut y accéder à www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/rapports-publications/salubrite-aliments/maladie-coeliaque-lien-gluten-1.html

**Allergie au blé**

- Dans le cas de l'allergie au blé, les symptômes sont attribuables à une réponse immunitaire dans laquelle interviennent les immunoglobulines E (IgE) et survenant dans les minutes ou les heures suivant l'ingestion de blé. Cette réponse peut impliquer plusieurs systèmes (cutané, respiratoire, gastro-intestinal et cardiovasculaire) et peut entraîner une anaphylaxie. Les protéines du blé pouvant déclencher une réaction allergique comprennent les protéines du gluten (c.-à-d. les gliadines et les gluténines), ainsi que d'autres protéines telles que les albumines et les globulines.
- Afin de fournir davantage d'information au sujet de l'allergie au blé et sur les symptômes qui y sont associés, Santé Canada a conçu une brochure à laquelle on peut accéder à www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/rapports-publications/salubrite-aliments/maladie-coeliaque-lien-gluten-1.html

**Autres troubles liés au gluten**

Voici quelques exemples d'autres troubles liés au gluten régulièrement cités dans les ouvrages médicaux :

- Troubles liés au gluten occasionnant principalement des symptômes gastro-intestinaux (autres que la maladie cœliaque et l'allergie au blé) :
  - La **sensibilité au gluten (blé) non cœliaque** fait référence à un spectre de symptômes intestinaux et autres attribuables à l'ingestion de protéines de gluten ou d'autres éléments associés au blé souvent semblables aux symptômes observés chez les patients atteints de la maladie cœliaque. L'allergie au blé doit être exclue mais les tests de la maladie cœliaque chez ces personnes sont négatifs.
- Troubles liés au gluten associés à d'autres symptômes que gastro-intestinaux :
  - **La dermatite herpétiforme** (manifestation cutanée de la maladie cœliaque)
  - **L'ataxie au gluten** est un trouble de la coordination associé à des tests sanguins d'anticorps positifs pour la maladie cœliaque avec ou sans inflammation de l'intestin grêle.

**Comment peut-on prévenir les réactions au gluten?**
**Maladie cœliaque**

À l'heure actuelle, le seul traitement contre la maladie cœliaque consiste à adopter et à maintenir un régime alimentaire strictement exempt de gluten (c.-à-d. exempt de blé, de seigle et d'orge). Pour de plus amples renseignements au sujet de l'étiquetage sans gluten, visitez : www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/salubrite-aliments/allergies-alimentaires-intolerances-alimentaires/maladie-coeliaque/position-sante-canada-sujet-allegations-sans-gluten.html

**L'allergie au blé**

- Chez les personnes allergiques au blé, diverses protéines contenues dans le blé, dont le gluten, peuvent provoquer des réactions allergiques. Le seul traitement contre l'allergie au blé consiste à maintenir un régime alimentaire strictement exempt de blé (mais le seigle et l'orge peuvent être consommés sans danger).

## *Foire aux questions au sujet des sources de gluten*

**Comment puis-je éviter l'exposition au gluten?**

- Lisez l'étiquette des aliments.

  Les sources de gluten doivent faire l'objet d'une déclaration lorsqu'un aliment préemballé contient une protéine de gluten, une protéine de gluten modifiée ou des fractions protéiques issues de l'orge, de l'avoine, du seigle, du blé ou du triticale et de l'avoine. Le *Règlement sur les aliments et drogues* canadien exige que l'on déclare les sources de gluten en utilisant le nom de la céréale, par exemple orge, avoine, triticale ou blé.

  La déclaration de la source de gluten figure dans la liste des ingrédients ou dans une déclaration « Contient » indiquant le nom usuel de la source de gluten.

  Les aliments dont l'étiquette comporte une déclaration « Peut contenir » visant une source de gluten doivent également être évités en raison du risque de contamination croisée avec le gluten (c.-à-d. le transfert accidentel d'un ingrédient contenant une source de gluten à un produit qui, normalement, n'en contient pas). Les déclarations « peut contenir » sur les allergènes et les sources de gluten sont effectuées sur une base volontaire.

- Évitez tout produit sans liste des ingrédients.
- Lisez les étiquettes chaque fois que vous faites vos achats. Il est possible que les fabricants modifient leur recette de temps à autre ou qu'ils utilisent des ingrédients différents dans certaines variétés du même produit.
- Privilégiez les produits portant l'allégation sans gluten. Pour de plus amples informations visitez le site web de Santé Canada : https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/salubrite-aliments/allergies-alimentaires-intolerances-alimentaires/maladie-coeliaque/position-sante-canada-sujet-allegations-sans-gluten.html

**Je dois éviter le gluten. Puis-je consommer de l'avoine?**

- Bien que l'avoine ne contienne pas de gluten, elle est souvent cultivée, récoltée et transportée à proximité d'autres grains céréaliers contenant du gluten dont le blé, le seigle et l'orge. Cela peut entraîner une contamination croisée à n'importe quel point de la chaîne de production. Étant donné que l'avoine ordinaire peut souvent être contaminée par d'autres grains de céréales contenant du gluten, la réglementation exige que la présence d'avoine soit toujours déclarée dans la liste des ingrédients ou dans une déclaration « contient », semblable à la déclaration pour les allergènes alimentaires ou pour le gluten.
- Santé Canada a publié un examen récent de la documentation scientifique qui concluait que la plupart des personnes atteintes de la maladie cœliaque pouvaient consommer de l'avoine spécialement produite ne contenant pas de gluten venant du blé, du seigle et de l'orge. L'avoine qui a été spécialement produite pour éviter la présence de gluten venant d'autres grains céréaliers est appelée avoine non contaminée ou « avoine pure ». L'avoine non contaminée peut être identifiée dans la liste des ingrédients sous le nom « avoine sans gluten » et est considérée comme sûre pour la plupart des personnes atteintes de la maladie cœliaque.
- Pour de plus amples renseignements au sujet de l'innocuité de l'avoine pour les personnes atteintes de la maladie cœliaque, visitez : www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/participation-public-partenariats/consultation-maladie-ceoliaque-allegations-sans-gluten-sujet-avoine-non-contaminee/consultation.html

**Que signifie une allégation « sans gluten » sur un produit alimentaire?**

- Le *Règlement sur les aliments et drogues* du Canada a énoncé des exigences précises visant les allégations sans gluten sur les aliments préemballés. Les produits affichant une allégation sans gluten ne doivent contenir aucun ingrédient contenant du gluten et doivent être visés par un contrôle contre la contamination croisée pendant la fabrication. Cependant, Santé Canada considère que la présence de gluten attribuable à une contamination croisée avec une teneur ne dépassant pas 20 ppm est acceptable dans les produits étiquetés « sans gluten ». Le choix de la teneur de 20 ppm dans le cadre d'une gestion des risques est conforme aux normes internationales. Les produits préemballés étiquetés « sans gluten » peuvent être consommés sans danger par les personnes atteintes de la maladie cœliaque.
- Pour obtenir de plus amples renseignements au sujet des allégations sans gluten, visitez : www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/salubrite-aliments/allergies-alimentaires-intolerances-alimentaires/maladie-coeliaque/position-sante-canada-sujet-allegations-sans-gluten.html
- Pour obtenir de plus amples renseignements au sujet des allégations sans gluten relatives aux produits contenant de l'avoine, visitez : http://laws-lois.justice.gc.ca/fra/reglements/DORS-2015-114/page-1.html

**Que dois-je faire si je n'arrive pas à savoir si un produit contient ou non du gluten ou une source de gluten?**

- Si vous souffrez de maladie cœliaque, ne mangez pas, ne buvez pas et n'utilisez pas le produit en question. Adressez-vous au fabricant pour obtenir des renseignements sur les ingrédients qu'il contient.

**Qu'est-ce que le triticale?**

- Le triticale est un hybride de blé et de seigle créé par croisement. Bien qu'il ne soit pas habituellement offert sur le marché, les personnes allergiques au blé et atteintes de la maladie cœliaque doivent aussi éviter le triticale.

## *Exemples d'aliments et de produits qui contiennent toujours ou souvent du gluten (blé, seigle, orge)*

**1. Blé.**

Autrefois, certains fabricants désignaient le blé par d'autres noms sur l'étiquette de leurs produits. Ces noms ne sont pas permis sans que le mot blé figure également sur l'étiquette en vertu des exigences actuelles à l'égard de l'étiquetage des allergènes alimentaires, des sources de gluten et des sulfites ajoutés. Cependant, si vous êtes allergique au blé ou que vous souffrez de la maladie cœliaque et que vous voyez l'un des termes suivants dans la liste des ingrédients, n'en consommez pas :

- Farine de blé
- Bulgur
- Couscous
- Blé dur
- Blé Einkorn
- Amidonnier
- Farina
- Fu
- Graham
- Farine à haute teneur en gluten et en protéines
- Kamut
- Seitan
- Semoule
- Épeautre (dinkel, farro)

On peut trouver des exemples d'aliments et d'autres produits pouvant contenir du blé dans la brochure portant sur les allergènes prioritaires.

**2. Seigle**
**Exemples d'aliments et de produits qui contiennent toujours ou souvent du seigle :**

- Certaines bières (les fabricants de bières normalisées ne sont pas tenus de présenter une liste des ingrédients et le seigle n'a pas besoin d'être mentionné sur l'étiquette)
- Pains et produits de boulangerie
- Farine (devrait normalement être identifiée à titre de farine de seigle)
- Triticale

**3. Orge**
**Exemples d'aliments et de produits qui contiennent toujours ou souvent de l'orge :**

- Malt d'orge (extrait, arôme, sirop)
- Bière (les fabricants de bières normalisées ne sont pas tenus de présenter une liste des ingrédients et l'orge n'a pas besoin d'être mentionnée sur l'étiquette)
- Pains ainsi que produits de boulangerie
- Farine (devrait normalement être identifiée à titre de farine d'orge)
- Vinaigre de malt
- Lait malté

*Remarque : Ces listes ne sont pas exhaustives et pourraient être modifiées. Les aliments et les produits alimentaires d'autres pays, qui sont achetés par la poste ou par Internet, ne respectent pas toujours les normes canadiennes en matière de fabrication et d'étiquetage.*

## *Que puis-je faire?*

**Informez-vous.**
Consultez votre médecin, votre allergologue et/ou votre gastroentérologue ainsi que votre diététiste pour obtenir des conseils et le soutien nécessaire à la prise en charge de votre état. Communiquez avec une association de personnes atteintes de la maladie cœliaque pour obtenir plus de renseignements.

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez avez des allergies alimentaires ou souffrez de la maladie cœliaque et que vous souhaitez obtenir des renseignements au sujet des aliments qui font l'objet d'un rappel en raison d'un étiquetage inadéquat des allergènes, inscrivez-vous au service gratuit d'envoi de messages électroniques Rappels d'aliments et alertes à l'allergie de l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) à www.inspection.gc.ca. En vous inscrivant, vous recevrez automatiquement et au moment opportun des avis concernant les rappels d'aliments.

*Évitez les aliments et les produits sans liste d'ingrédients et lisez les étiquettes chaque fois que vous vous procurez des aliments.*

**Avant de manger**
Les personnes atteintes de la maladie cœliaque ne devraient consommer aucun produit dont l'étiquette indique qu'il « contient » ou « peut contenir » du blé ou du triticale, du seigle, de l'orge ou de l'avoine. L'avoine peut être consommée si la liste des ingrédients indique « avoine sans gluten ». Si un ingrédient vous est étranger ou qu'un produit ne comporte pas de liste des ingrédients ou que vous ne comprenez pas la langue dans laquelle les renseignements figurent sur l'emballage, il vaut mieux ne pas consommer le produit.

## *Méfiez-vous de la contamination croisée*

La contamination croisée est le transfert accidentel d'un ingrédient (allergène alimentaire ou source de gluten) à un produit qui, normalement, n'en contient pas. À la suite d'une contamination croisée, un aliment qui ne devrait pas contenir l'allergène donné ou une source de gluten peut devenir dangereux pour les personnes qui sont allergiques au blé ou atteintes de la maladie cœliaque.

Une contamination croisée peut survenir :

- pendant la **fabrication des aliments** lorsque de l'équipement de production ou d'emballage est utilisé pour plus d'un produit;
- dans les **établissements de vente au détail**, p. ex. par les produits tranchés au moyen du même appareil ou par la présentation en vrac de produits alimentaires, p. ex. des contenants de produits de boulangerie;
- pendant la **préparation des aliments** à la maison, à la garderie, à l'école ou au restaurant, au contact de l'équipement, des ustensiles et des mains.

### *Quelles sont les démarches entreprises par le gouvernement du Canada à l'égard des allergènes alimentaires prioritaires, des sources de gluten et des sulfites ajoutés?*

Le gouvernement du Canada tient à s'assurer que les Canadiennes et les Canadiens disposent des renseignements dont ils ont besoin pour faire des choix alimentaires sains et sans danger pour eux. Afin d'atteindre cet objectif, l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) et Santé Canada collaborent étroitement avec leurs partenaires municipaux, provinciaux et territoriaux, ainsi qu'avec le secteur d'activité.

L'ACIA veille à l'application de ces lois sur l'étiquetage et collabore avec les associations, les distributeurs, les fabricants et les importateurs d'aliments pour faire en sorte que les étiquettes de tous les aliments soient complètes et adéquates. L'ACIA recommande que les entreprises du secteur de l'alimentation établissent des contrôles efficaces des allergènes afin de faire obstacle à la présence d'allergènes non déclarés et à la contamination croisée. L'ACIA a élaboré des lignes directrices et des outils pour les aider à mettre en œuvre ces mesures de contrôle. Lorsque l'ACIA apprend qu'un aliment pourrait comporter un danger, par exemple s'il contient un allergène ou une source de gluten non déclaré, Santé Canada est consulté pour évaluer la situation. Lorsqu'un risque sérieux est repéré, l'Agence prend les mesures nécessaires pour que le produit soit retiré du marché et publie une mise en garde. L'ACIA a aussi publié plusieurs avis sur les allergènes dans les aliments à l'intention de l'industrie et des consommateurs.

Santé Canada collabore avec les professions médicales, les associations de consommateurs et les industries alimentaires pour améliorer le règlement sur l'étiquetage des allergènes alimentaires ainsi que des sources de gluten et de sulfites ajoutés dans les aliments préemballés vendus au Canada. Santé Canada a modifié le *Règlement sur les Aliments et Drogues* de façon à ce qu'il exige que la plupart des aliments et des ingrédients alimentaires courants qui peuvent provoquer des réactions allergiques graves ou mettant la vie en péril figurent toujours par leur nom usuel sur l'étiquette des aliments, ce qui permet aux consommateurs de les repérer facilement.

Plus de renseignements sur le règlement visant à améliorer l'étiquetage des allergènes alimentaires, les sources de gluten et les sulfites ajoutés sont publiés sur le site Web de Santé Canada à : **www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/etiquetage-aliments/etiquetage-allergenes.html**

Si vous apercevez un aliment qui, selon vous, n'est pas étiqueté correctement, n'hésitez pas à communiquer avec l'ACIA et à lui fournir l'information sur le produit.

Pour signaler une préoccupation en matière d'étiquetage ou de salubrité des aliments : **www.inspection.gc.ca/aliments/information-pour-les-consommateurs/signaler-un-incident/fra/1364500149016/1364500195684**

## *Où puis-je obtenir plus d'information?*

Pour obtenir plus de renseignements concernant :

- les allergies alimentaire, la maladie cœliaque, la sensibilité au gluten non cœliaque

Visitez le site Web de Santé Canada à **www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/salubrite-aliments/allergies-alimentaires-intolerances-alimentaires.html**

Pour obtenir des renseignements sur :

- l'inscription au service d'envoi de messages électroniques « Rappels d'aliments et alertes à l'allergie » de l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA).

Visitez le site Web de l'ACIA à **www.inspection.gc.ca** ou composez le 1 800 442-2342/TTY 1 800 465-7735 (de 8 h à 20 h, heure de l'Est, du lundi au vendredi).

Pour de l'information à ce sujet et au sujet des autres programmes et services mis en œuvre par le gouvernement du Canada, composez le :

- 1 800 O-Canada (1 800 622-6232)
- TTY 1 800 465-7735.

Voici quelques organismes qui peuvent fournir des renseignements supplémentaires sur la maladie cœliaque et la sensibilité au gluten non cœliaque :

- Canadian Celiac Association (CCA) **www.celiac.ca**
- Fondation Québécoise de la Maladie Cœliaque (FQMC) **www.fqmc.org**

Cat.: H164-234/2018F-PDF
ISBN: 978-0-660-26485-1
Pub.: 180058